人生で
大事なことは
5つだけ

美人時間ブック

CamScannerでスキャン

はじめに

あなたは幸せになるために知識を求め、正しい方法を知ろうとしてきたかもしれませんね。

でも、知識や方法で幸せになれたでしょうか？

うまくいきましたか？

私はうまくいきませんでした。

仕事も人間関係も崩壊しかかってどん底に落ちたとき、

「もういい！　これからは本当に好きなことだけして生きよう」と腹の底から決意できました。

ただその思いそのままに生き始めたとき、突然これまでどうしても開かなかった扉が次々開くようになりました。

CamScannerでスキャン

都心から離れた海辺の町で、駅からも遠いのに、全国から私のセッションを受けに来てくれる方が後を絶たなくなり、ワークショップや連続コースはすぐに満席になり、始めたブログはランキングであっという間に上位に入るようになり、なぜか地元FMでパーソナリティをすることにもなりました。

誰も私のことを理解してくれないと思っていたのに、家族とも和解し、たくさんの素晴らしい仲間にも恵まれるようになりました。

そのとき、気づきました。

幸せになりたいのだとしたら、むしろ知識や方法を捨てるべきなんだなって。

目標も戦略もいらないんだなって。

自分でどうにかしようと悪戦苦闘するよりも、宇宙に委ねてしまった方が

CamScannerでスキャン

これは知識で学んだことでも、方法を実践したことでもなく、実際に体験したことです。

知識も方法も目標も戦略もないのに、どうやって幸せになれるんだって思うかもしれませんね。

あなたの常識を覆す話かもしれない。

でも本当のことなんです。

頑張ってたくさん勉強して、知識を詰め込んで、正しい方法に沿って努力し続けなくても、楽に流れに乗ることはできる。

そのために必要なことは5つだけ。

CamScannerでスキャン

たったそれだけのことだった。

その5つのことを受け容れてしまえばいい。

（その5つは、本書の後半に出てきますが、今はヒミツにしときますね）

どうぞ、リラックスしてください。

気楽にこの本を読んで、そうか！　って思ったら、そのことを人生に取り入れてみてください。

私は昨年（2014年）2カ月間インドで学び、人の持っている怖れの回路を緩和するシャクティーパットのような光を流せるようになりました。

よろしければ、私のブログ「幸せって意外にカンタン！」をご覧になって、毎日無料で送られてくるこの光を、本書を読むのと併せて受け取ってみてください。バナーをクリックしていただければ、自動的に光が流れるように設定しています。

CamScannerでスキャン

もちろんこの本にも、光をたくさん込めました。

読んで理解するという次元を超えて、意識レベルからダイレクトに認識が変わるように、製本する前に、実際に印刷された紙に、光をたくさん注入しました。

そして、本書の137ページには「魂の声に従う誘導瞑想（めいそう）」の音声が聴けるサービスも付けました。

その意味で、これまでの本にはない、なかなか画期的な本になりました。

読んで知識にして終わるのではなく、実際に本書の後半でお話しする5つのことを受け容れ、勇気を持って、それを「生きて」ください。

そのために光もきっとバックアップしてくれます。

私はここまで来るのに、たくさん躓（つまづ）いたし、時間もかかりました。

でもあなたは、この本を読む1〜2時間程度の時間で、そのエッセンスを

CamScannerでスキャン

知ることができる。

どんどん突き抜けて、どんどん満たされて、どんどん輝いてください。
そんな仲間がいっぱい増えたら、この世界は相当面白いことになる。

私はそれが楽しみです。

CamScannerでスキャン

人生で大事なことは5つだけ

Contents

CamScannerでスキャン

Chapter

1

あなたは宇宙の最高傑作

はじめに …… 001

…… 015

あなたが生まれたとき、世界中が歓びました …… 016

「忘れた」ことも、宇宙の恩寵 …… 018

それは欠点じゃない、美しい彩りだ …… 021

完全であることに証明や条件は必要ない …… 025

「私は完全」なら、世界も完全性を顕わにする …… 028

幸せになる価値観だって刷り込める …… 030

CamScannerでスキャン

Chapter 2

目標はいらない……033

頑張っても欲しいものが手に入らない理由……034
期待には失望がセットで付いてくる……037
Aがやりたいからをするでいい……040
宇宙にお任せすれば、無限の力が働く……042
宇宙はどんなあなたをも愛している……044
お手上げバンザイ！……047
360度から恩寵を受け取っていい……049
幸せサイクルが回り出す……052
「カツ丼か、鉄火丼か」からでいい……055

CamScannerでスキャン

Chapter

3 不安はダイアモンド

……059

人間は不安になる生き物……060
不安を受け容れれば中和する……064
不安の奥にはダイアモンドがある……066
本当の望み……073
不安は宝物に転換できる……075

CamScannerでスキャン

Chapter

4

素晴らしい馬鹿であれ！

077

頭は使わなくていい……078
素晴らしい馬鹿であれ！……081
帰る橋は焼く……085
地図もコンパスも要らない……087
やりたいことからやる……089
人になんて言われようと進む……091
お金は絶対ついてくる……093
宇宙はあなたを決して潰さない……096
宇宙にはありのままでいい……098

CamScannerでスキャン

Chapter

5 突き抜けろ！……101

有名、成功、金持ち、全部どうでもいい……102
やりまくる！……105
私にはカンケイナイ！……108
私はそうはならない！　でいい……111
それでも進め！……114
先に行けばいくほど楽になる……116
世間が放っておかない……120
大事なことは5つだけ……123

CamScannerでスキャン

Chapter

6

5つの大事なことを浸透させるために毎日できるカンタンなこと ……125

ありのままで完全であることを浸透させる ……127

宇宙の恩寵を受け取りやすくする 1 ……129

宇宙の恩寵を受け取りやすくする 2 ……131

宇宙の恩寵を受け取りやすくする 3 ……133

魂の声を聴く習慣をつくる ……135

おわりに ……139

CamScannerでスキャン

Chapter 1

あなたは宇宙の最高傑作

CamScannerでスキャン

あなたが生まれたとき、世界中が歓びました

あなたが生まれたとき、世界中が歓びました。
宇宙は、あなたのような存在をこの世界に生み出したかったのです。
そんな個性で、
そんな容貌(ようぼう)で、
できることもできないこともある、
そんなあなたを……。

あなたが生まれたとき、すべての命が祝福しました。
人間だけじゃない。海も風も大地も、花も草木も、クジラもイルカもライオンも……みんなみんな歓んだ。
かも、まだこの世界に傑作が誕生した。

CamScannerでスキャン

この子が存在し、経験してくれるすべてが、この宇宙を豊かにしてくれる。
生まれてきてくれて、ありがとう。
見えない世界で祝福が上がった。

あなたはこの世界で何の役にも立っていないように思っていたかもしれないけれど、そうじゃない。
あなたが存在してくれている。
そのこと自体が、最大の貢献なのです。

私もあなたに感謝したい。
この本を通じてつながってくれてありがとう。
あなたが生まれてきてくれてよかった。
誰にもそう言ってもらえなかったかもしれませんが、少なくともこの世に一人は、そういう人間がいることを忘れないでください。

「忘れた」ことも、宇宙の恩寵（おんちょう）

あなたの誕生を世界中が歓んだけれど、あなたは、誕生したとたん、自分が宇宙の最高傑作であることを忘れた。

なぜなら、いかに素晴らしい傑作であるかを深く体験してみたくて、一度忘れて思い出すというゲームをすることにしたから。

どこも欠けていないし、どこもおかしくないのに、どこかが足りないっていう欠乏感や、その足りないものを満たさずにはいられなくなる焦燥感（しょうそうかん）という、真実の世界から見れば、ありえない感情を体験することになった。

しかもゲームであるということがネタばれしたら、ゲームを楽しめなくな

CamScannerでスキャン

るので、何かが足りないと感じたとき、それが現実であるかのように感じられるように、内なる認識が外の世界に反映されるという仕組みを作った。

足りないと感じることができるからこそ、本当は何も足りなくなかったのだという真実に向かって旅が楽しめる。そして、そもそも完全だったのだという真実にたどり着いたとき、それがとてつもなく感動的に感じられるというシナリオにしたわけです。

だから今日も生きるということを、こんなにもリアルに体験できる。

この人生をドラマティックに感じられる。

つまり、「忘れた」ことも、宇宙の恩寵なんです。

けれどもこの本を読んでいるあなたは、旅の終わりに近づいていて、そろそろあなたが宇宙の傑作であることを思い出すタイミングに差しかかっている……。

CamScannerでスキャン

だから今、この本を手にしているのです。

CamScannerでスキャン

それは欠点じゃない、美しい彩りだ

二つのセーターがあるとします。
一つは、単色の糸で編まれたプレーンな機械編みのセーター。
もう一つは、左右の身頃（みごろ）や袖が違うデザインで、さまざまな色の糸で美しく彩られ、複雑な模様編みが随所に施された、最高のデザイナーの手編みによる一点物。

どっちが高いと思いますか？
どっちが高い技術で編まれていると思いますか？

あなたは、宇宙という最高のデザイナーが精魂込めて編んだ一点物のセーターと同じです。

CamScannerでスキャン

あなたが欠点だと思ってきたことは、この世に一つしかない美しい模様であり、彩りなんです。

それなのに私たちは、何の模様も彩りもない、のっぺらぼうのセーターになろうとしてきた。

ここがダメ、あそこがダメ。せっかくいろいろな色の美しい糸で編み込まれているのに、その糸を全部抜いて、複雑な模様編みをほどこうとしてきた。

編み物をやったことのある方ならおわかりですね。

そういうことをすると編地（あみじ）がぐちゃぐちゃになってしまいます。

あなたは自分のことを欠点だらけだと思ってきたかもしれませんが、それは欠点なんかじゃありません。

それがあなたの魅力であり、美しさなんです。

それなのに、私たちは限りなく「欠点」のない人間を目指さなければならないと思い込んできた。

CamScannerでスキャン

Chapter 1

あなたは宇宙の最高傑作

CamScannerでスキャン

それはとても苦痛ではありませんでしたか？

当然です。それは自然の理に逆らっているからです。

一番大事なことは、ありのままのあなたを宇宙の傑作だと認識することなんです。

ここを起点にするとき、人生は驚くべき展開を見せ始めます。

CamScannerでスキャン

完全であることに証明や条件は必要ない

あなたはこれまで完全な人間になるために、何かを必死で身につけようとしたり、何かを手に入れようとしたり、他人から不完全さを指摘されないように、こんなにも完全な人間なんだって証明をしようとしたりしてきたかもしれませんね。

確かに完全という言葉には、何らかの条件をすべて満たすことというニュアンスがあるかもしれません。

でもそれは古い認識です。

どうであっても完全であるということが、真の完全です。

どうであってもです。

CamScannerでスキャン

そこに条件はないんです。

そもそも完全であるということは、無条件なのです。これこれこういう条件が揃ったとき、初めて完全だといえるというような狭いものじゃない。どうであっても、何をしていたとしても、すべて完全なのです。

条件の要らないものだからこそ、証明も要らない。
人に認めてもらわなければいけないものじゃない。
誰が何と言おうと、変わらない真実。

これはもう理屈じゃない。

理屈や論理を超えているものこそが、真実なのです。

CamScannerでスキャン

だからあなたは、完全であるということをただ信頼するだけでいい。
もう自分に条件を突き付けたり、他人に証明しようとしたりしなくていい。
それは自然の理に逆らっているから、とても疲れることだったのです。

あなたは条件や証明など超えた完全な存在なのです。

CamScannerでスキャン

「私は完全」なら、世界も完全性を顕わにする

あなたが「私には足りないところがある」と認識しているとき、それは外の世界に反映され、あなたの個性は欠点だと言われ、人からダメな人間だと言われます。

そしてこんな自分のままでは幸せになれるはずがないと思うからこそ、幸せにならない流れになってしまいます。

だとしたら、「私はありのままで完全です」という認識になったら、それも外の世界に映し出されることになりますよね。

そのままのあなたが魅力的だと言われ、愛されるようになる。

このままの私で幸せになっていいんだと思うからこそ、宇宙からの無限の

CamScannerでスキャン

恩寵もどんどん受け取れるようになっていく。

そうです！
どんな素晴らしいことだって起こっていい。
遠慮なく宇宙の恩寵を受け取っていいのです。
あなたは宇宙の最高傑作なんですから。

CamScannerでスキャン

幸せになる価値観だって刷り込める

なぜあなたは自分のことを不完全な人間だと思うようになったのでしょうか？

それはこれまでの人生で、「こうじゃないきゃダメな人間だ！」っていろんな人に言われ、さまざまな情報に晒され続けたことによって、そう「思い込んだ」からですよね。

そうです。

他人や情報によって価値観が刷り込まれたのです。

でも価値観が刷り込まれるものであるならば、逆に、あなたがありのままで完全であるという価値観を刷り込むことだって可能だと思いませんか？

CamScannerでスキャン

しかもそれはそんなに難しいことじゃない。

毎朝、寝起きのときに、寝転んだままでいいですから、胸の中央に両手を重ね、「私は完全です」って心の中で唱えてみてください。

寝起きのときは、潜在意識にもアクセスしやすいので、深く浸透しやすいです。

もちろん、寝起きだけではなく、いつやってもかまいません。

自分を貶(おとし)めるようなことを自分に言いそうになった瞬間、ぜひやってみてください。

続けてみれば、新しい価値観はしっかりあなたに根付いていきます。

何十年もやらなくていいんですよ。たとえ1か月でも、1週間でも続けてみてください。

CamScannerでスキャン

そうすれば、それが真実であることを思い出し始めます。

ぜひやってみてください。

CamScannerでスキャン

Chapter 2

目標はいらない

CamScannerでスキャン

頑張っても欲しいものが手に入らない理由

完全であることを生まれたとたんに忘れた私たちは、たくさんの条件付けをされてきました。

何かを手に入れるためには、何かを頑張らなければならないのだと教えられてきた。

それでず～～～っと、Bを手に入れるためにAをやってきた。

そのAはたいてい我慢しないと続けられないことだった。

やりたくないことなのに、Bを手に入れるために我慢してやってきた。

それで本当にBって、手に入りましたか？

確かに手に入ったこともある。

CamScannerでスキャン

でも多くの場合は、うまくいかなかったのではありませんか？

当然です。

なぜなら、Bが私にはないので、不完全だ、ダメ人間なんだってところからスタートしていますよね。Chapter1でもお伝えした通り、この世界は私たちが自分をどう認識するかを映し出すので、それではBが手に入るどころか、Bのない私がますます現実化することになる。

つまり、逆効果だったのです。

そうとは知らずに、自分の頑張りが足りなかったのではないかと、自分を責めてしまう。

「ダメじゃないか！　なぜちゃんとやらないんだ！」

そんな風に責められると逆に消耗（しょうもう）してしまうのに、それを長いこと自分にしてきた。

CamScannerでスキャン

そしてくたくたに疲れ切ってしまった。

だから、こんなことやめていいんです。

CamScannerでスキャン

期待には失望がセットで付いてくる

Aをすればが手に入ると思うとき、Aの頑張りに対して、Bという成果を期待しますよね。

期待をするとどういうことが起こるか……。

期待通りにならなければ、失望感を味わうことになります。

さっきもお伝えした通り、起点が「Bのない私はダメ人間」であるならば、ますますBは手に入らないことになる。つまりBが手に入るだろうと思ってAを頑張ったのに、Bが手に入らないことになるから、失望することになる。

Bが手に入らないことに対して、頑張りが足りないと自分を責めるだけではなく、失望感まで味わわされる。

CamScannerでスキャン

こういうことを続けていると、どういうことになるか……、

Aなやってもなかなか Bが手に入らない

←

「ダメじゃないか！」と自分を責める

←

責められて、嫌な気分になる

←

もっともっとAを追い求めなくなる

←

Bが全く手に入らず失望する

←

何もしたくなくなると同時に、潜在的には自己否定がどんどん強くなる

CamScannerでスキャン

こういう消耗のサイクルに入ってなかなか抜け出せなくなります。

これではうまくいくはずがありません。

でもこれは、私たちが小さい頃からやってきたパターンなので、染みついている。

放っておくと、無意識にこのパターンで行動してしまう。

だからこそはっきり認識しましょう。

これをやってもうまくいかないんだと。

こんなことはやめてしまっていいことなんだと。

CamScannerでスキャン

Aがやりたいからをするでいい

さて、だとしたら、何ができるのでしょうか？

カンタンです♪

Aをやりたいから、Aをやるだけでいいんです。

Aそのものがやりたい。

Bという成果が欲しくてやるんじゃない。

別な言い方をすれば、Aをすること自体がすでに成果だとも言える。

「これやってみたいから、これやる」でいいってこと。

CamScannerでスキャン

それでどうなるとか、気にしなくていいってこと。

何度も言いますが、あなたはそもそも完全でしたよね。
Bがあろうとなかろうと、完全であることは変わらない。

だから、やりたくもないことを無理に頑張らなくていいんです。
それよりも、本当にこれをしてみたいということをやるだけでいいんです。

起点が「完全である」ならば、それを世界は映し出します。
こちらはどんどん満たされる流れになる。
それに、ここにBという期待もないから、失望することもありません。

CamScannerでスキャン

宇宙にお任せすれば、無限の力が働く

ところで、宇宙の大きさを考えたことがありますか？

太陽系宇宙の全質量の99・85％が太陽だそうです。ということは、太陽系宇宙全体からみると、地球は塵（ちり）以下の重さでしかない。さらに銀河系宇宙からみると、太陽系宇宙は外れの方にある小宇宙に過ぎない。

この銀河系宇宙すらも、無限に広がる宇宙から見たら、塵以下なのです。

そんな無限の宇宙からすれば、地球に住む一人の人間を満たすことくらい瞬（まばた）きするよりカンタンなことです。

Bを手に入れるためにAをシコシコ頑張ったところで、所詮（しょせん）うまくいかないんです。

CamScannerでスキャン

だったら、ハンドルを宇宙に委ねてしまった方がいいと思いませんか。

でもそんなことをしてしまったら、こんでもないところに連れて行かれるんじゃないか。

取り返しのつかないことになるんじゃないかと思ってしまう。

いいえ。

心配無用です。

宇宙はあなたのすべてを愛しています。

あなた以上にあなたのことを知っていますから。

CamScannerでスキャン

宇宙はどんなあなたをも愛している

あなたは気づいていないかもしれませんが、宇宙はあなたをこよなく愛しています。

あなたが存在してくれていることに、この上なく感謝しています。

たとえあなたが宇宙を恨もうと、憎もうと、愛することを決してやめません。

なぜならあなたという魂の履歴をすべて知っているからです。なぜ悲しむのか、なぜ苦しむのか、その背景をあなた以上に知っているのです。

だから決して試さないし、非難しないし、裁きません。

あなたが宇宙の無限の愛に気づかないことを、もどかしく思うことすらあれ、罰(ばち)を当てるようなことはしません。

CamScannerでスキャン

宇宙はあなたに与えたくて与えたくてたまらないのです。

そんな宇宙が、あなたを悪いようにするわけがありません。

ただ、宇宙は私たちの理解を超越しているのです。

何しろ無限ですから、小さな頭で理解できるスケールじゃないんです。

だから起こることが、小さな「私」には、理解できないこともあります。

これが恩寵だなんて、とてもじゃないけれど思えないというようなことだって起こる。

それが何年も経って、あのときの体験が今の自分につながっていたんだとやっと気づいたりします。

いいんですよ。

何でこんな目に遭わなきゃいけないのよって、そのときは宇宙を恨んでも。

恨んだりしたら、宇宙のご加護がなくなるんじゃないかとか心配しなくても大丈夫です。

CamScannerでスキャン

宇宙はそんなケチじゃない。

ただ、私たちには知る由（よし）もない、時空を超えたスケールで物事を起こしているだけです。

CamScannerでスキャン

お手上げバンザイ！

あなたはどうですか？
今まで自分でどうにかしようとして、どうにかなりましたか？
もうお手上げなんじゃないですか？

素晴らしいです！
お手上げほど素晴らしいことはない。

そういうときほど、自分でハンドルを握ることを諦（あきら）められる。

自分でいくら頑張ったって、どうにもならなかった。
「宇宙よ、どうにでもしてくれ」って両手を離した瞬間、宇宙は遮（さえぎ）るも

CamScannerでスキャン

のがなくなるので、縦横無尽に働き出します。

そして、今まで頑張っても手に入らなかったものを、いとも簡単にもたらし、それどころか想像を超えたミラクルを起こし始めます。

物理的レベルでも宇宙が一人の人間とは比べ物にならないほどのスケールだってことは覚えていますよね。

宇宙の愛と無限の力を信じて、お任せしてしまっていいのです。

CamScannerでスキャン

360度から恩寵を受け取っていい

本当はね、Aをやることで受け取れる恩寵は無限にあるのです。

でも、Bを手に入れるためにAをすると、最大でもBしか手に入らないというオーダーを宇宙にしているのと同じことなのです。

受け取れる幅を自分が勝手に狭めているということに気づいてください。

恩寵は全方位から与えられる。

360度どこからでも受け取れるのに、わざわざ360分の1に限定しなくていいということ。

CamScannerでスキャン

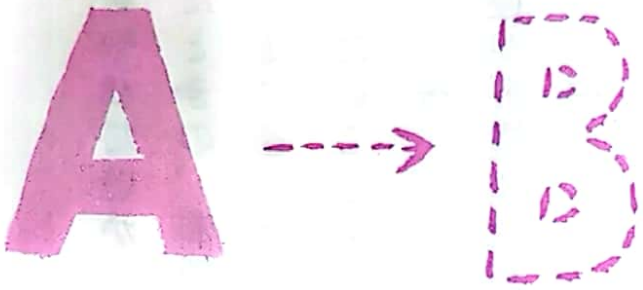
宇宙はあなたが小さな頭で想像できる以上のものを用意しているんです。だから目標を定めるということは、実は宇宙から受け取るものに制限を加えているのと同じことなのです。

お寿司屋さんに行って、特上寿司をオーダーすることもできますが、それよりも、おいしい寿司を知り抜いていて、あなたにどんな寿司が一番いいのかをあなた以上に知っている名人のような職人がいるなら、お任せで握ってもらった方がおいしい寿司を味わうことができるでしょう。

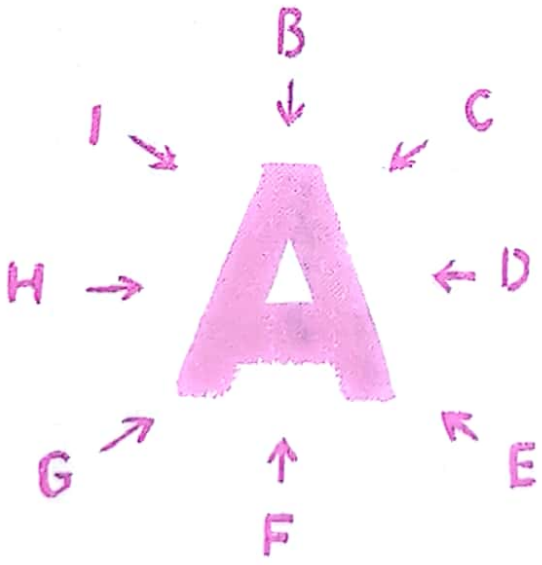
それと同じで、何がもたらされるかは宇宙にお任せし、Aをやりたいからをするだけでいい。

そして、全方位から最高のものをジャンジャン受け取ればいいんです。

CamScannerでスキャン



やりたくもないAを，Bを手に入れるために
頑張り続けるが，Bはなかなか手に入らない



Aというやりたいことをするだけで，
宇宙は360度全方位から恩寵を降りそそいでくれる

CamScannerでスキャン

幸せサイクルが回り出す

Aをやりたいからをするようになると、Aを手に入れるためにBをやっていたときの、消耗のサイクルとは別のサイクルが回り始めます。

やりたいことをするのは、なんて楽しいんだ♪

←

宇宙が縦横無尽に働き、いろんな素敵なことが起こる♪

←

ラッキー♪　ありがとう、宇宙♪

←

うれしくなって力が湧いてくる

←

CamScannerでスキャン

もっと面白いことにもどんどんチャレンジしてしまう♪

←

人生がどんどん開け、

ますます楽しくてたまらなくなる♪

←

宇宙はますます恩寵をもたらす。

何しろ全方位から恩寵を受け取れる態勢ですからね。

←

またまたありがとう♪　ラッキー♪

←

気づいたらどんどんステージアップしている♪

というサイクルになる。

あなたはどっちのサイクルがいいですか？

CamScannerでスキャン

煩悩って何かを手に入れることも、私は何も悪いことだと思いません。それはそれで人間にしかできない面白い体験です。だからそれがいいって人はそれをやればいい。

でも違うコースも体験してみたいという方には、こちらの新しいコースをオススメします。

CamScannerでスキャン

「カツ丼か、鉄火丼か」からでいい

Aがやりたいからをやるだけでいいって言われても、何がやりたいのかわからないという方がいらっしゃいます。

気を楽にしてください。

それはそんなに深刻にならなきゃいけないようなことではありません。

目の前にカツ丼と鉄火丼があったら、何も考えないで、食べたい方を食べる程度のことです。

何も考えないとは、こっちの方がカロリーが少ないとか、コレステロールが少ないなどと頭で判断せずに、今この瞬間、ただ単純に食べたいと感じる

CamScannerでスキャン

方を選ぶってことです。

すごいことをしなければならないと思わないでください。

何かを成し遂げなければ、社会で何か際立ったことをしなければ、存在する価値がないと思い込んできたかもしれませんが、どうぞそんな風に思わないでくださいね。

誰かに認めてもらおうがもらうまいが、あなたは存在する価値がある。

最初にも書きましたが、あなたが生まれてきてくれただけで、宇宙に対して最大の貢献をしているんです。

だから、目の前の些細なことの中で、今これしたいってことに、ただ正直になるだけでいいんです。

どっちが得だとか、どっちをやるべきだとか、そういう基準は捨てる。

これやったらどうなるとか、先のことも考えない。

CamScannerでスキャン

そんなことは全部宇宙にお任せしていい。
あとは勝手に開けていきます。

だから、今この瞬間から好きに生きていいんです。

CamScannerでスキャン

Chapter 3

不安はダイアモンド

CamScannerでスキャン

人間は不安になる生き物

あなたはこれまで、何かやりたいことを始めようと思っても、それで本当にやっていけるのだろうかと不安になったことはありませんか？

どうして不安になるのだろう。不安になんてならなければいいのに。きっとこれは親が何をやっても自分を認めてくれなかったから、自信が持てなくて不安になってしまうのだ……。

そう思ったりしたこともあるかもしれませんね。

はっきり言いましょう。

CamScannerでスキャン

不安になるのは、何もあなただけじゃないんです。
人間はみんな不安に思う生き物なんです。
それはあなたの育った環境のせいではありません。

人類のＤＮＡの問題です。

私たちが比較的安全で、命が危険に晒されなくなったのは、人類発祥から今日までの歴史を一日に例えるとしたら、まばたきするほどの時間でしかないんです。現在の地球上でも、命が危険に晒されている人はたくさんいます。天災、疾病、紛争、飢餓……そんな危険に長い間晒され続けてきたことで、自分の命を守るために、危険な要素を事前に察知し、それに備えることで生き残ろうとする怖れの回路が優位になったのです。

だからまだ何も危険がなことが起こっていないうちから、不安になってしまう。これは生命維持機能でもあるのです。

CamScannerでスキャン

今だって、道を歩いていて、車が走ってきたら、轢かれないように避けますよね。

家の天井からポタポタ変な音が聞こえてきたら、水漏れかなって調べますよね。

それが役に立つこともたくさんある。

比較的安全な先進国で生きる私たちには、命が危険に晒されることは少なくなりましたが、それでもこの怖れの回路はとても優位に働いている。

原始時代には生物として生き残ろうとするために働いていた回路が、今度は、社会で生き残ろうとすることに取って替わってしまったのです。

CamScannerでスキャン

Chapter 3
不安はダイアモンド

CamScannerでスキャン

不安を受け容れれば中和する

せっかく何かやりたいことを始めても、まだ失敗してもいないのに、失敗したらどうしようと思ってしまう。

社会から受け容れられなくなるのではないかと心配する。

そうなる前に何か手を打たなければいけないのではないかと、不安の回路がグルングルン回ってしまう。

それはあなたに根性が足りないからじゃないんです。

不安に思うあなたが、別に出来の悪い人間ってことじゃない。

つまり、不安というものは、人間のクセみたいなものだってことです。

それなのに不安をなくそうとすると、ますます不安を刺激することになり、

CamScannerでスキャン

モンスター化してしまいます。
それをどうにかしてなくそうとしてもムダなんです。

だから、不安を追い出さなければいい。
そうかそうか、そんな風に不安に思っているんだねって受け容れてしまえばいい。

人間のクセなんだから、そう思うのも無理ないよなって、逆らわないで受け容れればいいだけです。

不安を嫌なもの扱いしない。
それはそれであっていいと受け容れる。
すると不安は中和する。
なくなるのではなく、中和される。
中和されれば、不安に振り回されることもなくなります。

CamScannerでスキャン

不安の奥にはダイアモンドがある

それでもどうしても不安なら、その不安の中にいてください。
そして不安をよ〜〜〜く見つめてみてください。
不安の奥には、実はダイアモンドが潜(ひそ)んでいるのです。

それでは、不安を見つめる方法をお伝えしますね。

テレビもラジオも音楽も消します。
携帯も、ネットもOFFにします。
そして誰とも話さないで一人になれる環境を作ります。

CamScannerでスキャン

目を閉じて、自分に訊いていきます。
「私は何を不安に思っているのだろう？」
「何を怖がっているのだろう？」

質問をすると、
「失敗したら、人に見放されて、一人ぼっちになってしまう」
「落伍者だと思われたくない」
……いろいろな答えが出てきます。
いかにももっともらしい。
確かにその通り……。

でもなんだかスッキリしない。

そりゃそうです。

CamScannerでスキャン

それらの答えは頭で考えて出した答えですから。
つじつまは合っているようだが、ハートには響かない。

続けて同じ質問を繰り返します。

すると今度は、「お母さんが、何をやっても私のことを認めてくれなかったからこういうことになったんだ」っていう怒りが湧いてきたりする。
もし何らかの抑圧していた感情が出てきたら、そのままその感情を浮上させてください。
心の中で、思いっきり言いたいことを言っていい。
気が済むまでやる。
このプロセスを省略しようとすると、また同じ所で引っかかるので、この際腹をくくってとことん吐き出してください。

そしてまた同じ質問をする。

CamScannerでスキャン

そのうち気が散ってくる。
ご飯食べなきゃとか、宅配便を出さなきゃとか。

後でやっても何とかなることなら、後にしてください。
もし、どうしても済ませなければいけない用事なら、その用事を済ませてください。

そしてまた質問をする。

これを延々と繰り返す。

一日で終わらないこともあるかもしれませんね。
いいんです。気にしないでください。
続けてください。

CamScannerでスキャン

そのうち、いくら質問しても何も出てこなくなります。
ため息しか出ない。

そのときやっと頭が空っぽになったのです。
頭がお手上げ状態になったとも言える。

この先に何が起こるのか。

それはあなた次第なので、絶対にそうなるというようなことは言えません。

でもきっと頭が空っぽのお手上げ状態になったとき、ダイアモンドのすぐそばまで来ていることだけは確かです。

そのとき、それは突然起こる。

CamScannerでスキャン

それは起こそうとして起こすものではありません。

「起きる」ものなのです。

そのとき、何をそんなに怖がってきたのか、初めて気づきます。

怖がってきた自分が、何だかとても愛(いと)おしくなります。

「辛かったね」って抱きしめたくなります。どうぞ抱きしめてあげてください。

ここまで来ると、不安から自然に解放されています。

と同時に、頭の理解を超えたところで、「私のどこもおかしくなかったんだ」っていうダイアモンドを手にしているでしょう。

このプロセスを実際に体験してみればわかります。

CamScannerでスキャン

少々時間も手間もかかりますが、この気づきはあなたにとてつもない変容をもたらします。

だからやる価値のあることなのです。

私もこのプロセスを経た後、同じように不安なことがあっても、ほとんど気にならなくなりました。

それどころか、不安にさせるような出来事自体が起こりにくくなりました。

この内観（ないかん）プロセスは、不安だけでなく、憤（いきどお）りでも、嫉妬（しっと）でも、引っかかりのある感情すべてに使えるプロセスです。

そしてこのプロセスを根気強く続けていけば、誰でもその人なりの真実に到達できます。

誰かに答えを教えてもらうよりも、あなた自身が自分の内なる真実をつかむことの方が、比べ物にならないほど効力があるのです。

CamScannerでスキャン

本当の望み

内観により深い気づきが起こるとき、もう一つ不思議なことが起こります。

本当に望んでいることが何であるかにも気づくのです。

それは知ろうとして知ったのではありません。

まさに「気づき」として訪れます。

あなたの本当の望み……。

一体何なんでしょうね。

CamScannerでスキャン

それはきっと想像もしなかったことでしょう。

あなたはモノや地位や名誉や賞賛や人からの愛が欲しかったわけではない。

もしかすると、今までずっとそれらを求めてきたかもしれませんが、本当に求めているものはそんなものじゃなかった……。

それはたとえようもなく神聖で美しい。

それを思い出したら、それに向かって生きることを誰も止めることができなくなる。

外をずっと探してきたかもしれませんが、それはいつもあなたの中にあった。

内なる旅をしてみれば、誰もがそのことに気づくことができるはずです。

CamScannerでスキャン

不安は宝物に転換できる

あなたは今まで、自分の不安を解消するために、いろんなことをやってきたかもしれませんね。

チャネリングをしてもらって女神からメッセージを受け取り、勇気づけられたことがあるかもしれません。

チャクラをヒーリングしてもらって、少し軽い感じになったこともあるかもしれません。

でもそれで本当にクリアできたでしょうか？

一時的に楽になったかもしれませんが、不安をなくそうとしているというスタンスは変わっていませんよね。

不安はなくそうとしても、なくなるものではありません。

CamScannerでスキャン

逆に、不安の中に入っていくことは、やってこなかったかもしれませんよね。

不安を避けずに、奥に進んでみれば、不安は真実という宝物に転換してしまうのです。

どうしようもなく不安になるときは、その宝探しの機会が到来したということでもあるのです。

「宇宙よ、そんな機会を与えてくれてありがとう」とお礼を言って、内なる旅に出てみましょう。

旅してみれば、あなたがどんなに無垢で、美しく、途方もない存在なのかを思い出せるかもしれません。

CamScannerでスキャン

Chapter 4

素晴らしい馬鹿であれ！

CamScannerでスキャン

頭は使わなくていい

何かを決断するとき、よく考えてから決めなさいと言われませんでしたか？

そう言われて、「よく考えている」とき、人は何を考えるでしょう？

まだ失敗もしていないうちから、失敗する可能性を想定してそれに備えようとし始める。

Ｃｈａｐｔｅｒ３でもお話ししたように、人類には怖れの回路があるので、意識しないとどうしてもその回路が働いてしまうんです。

ちょっとここで実験をしましょう。

今から１分間、

CamScannerでスキャン

「お金がなくなって生きていけなくなる」
って思ってみてください。

どんな気分がしましたか？
やる気が出てきましたか？
今、生活ができているのに、生活していけないような気がしてきませんでしたか？

よく考えてから何かをしようとするとき、実はこれと同じようなことになりがちです。
考えれば考えるほど、怖れの回路が働き、ますますうまくいかない可能性に囚われることになる。

CamScannerでスキャン

そして、うまくいかないのではないかと思えば思うほど、そこに意識がいってしまうので、本当にうまくいかなくなってしまう。

すると今度はそれを知識や方法で何とかしようとする。

それで今までどうにかなったでしょうか？
たぶんどうにもならなかったでしょう。

知識も方法も頭で何とかしようとすることに変わりありません。
「頭が主導権を握ろうとすればするほど、うまくいかない」
この真実に気づきましょう。

CamScannerでスキャン

素晴らしい馬鹿であれ！

じゃあ何に主導権を握ってもらったらいいのか？
それはＣｈａｐｔｅｒ２でもお話ししましたね。
宇宙にお任せすればいいんです。

どんなあなたのこともこよなく愛していて、あなた以上にあなたを知っている無限なる宇宙にお任せしてしまえばいい。

そしてあなたは、毎瞬、宇宙と直結している魂に従って、Ａがやりたいからやるだけでいいんです。

たくさん勉強をして、いっぱい知識を詰め込んで、Ｂを手に入れるために

CamScannerでスキャン

Aを頑張るようなことはしなくていい。
もうこれ以上賢くなろうとしないでください。
ちゃんと正しくやろうとすることもやめていい。

むしろ馬鹿であれ。
もっともっと馬鹿になれ。
馬鹿になって枠（わく）からはみ出してしまうほどいい。

考えても無駄なんだってことがわかっている。
自分でどうにかしようとすればするほどうまくいかないと認識している。
宇宙という無限なるものを信頼して、毎瞬、とことん魂に従いまくっていい。

そういう「素晴らしい馬鹿」であれ。

CamScannerでスキャン

Chapter4

素晴らしい馬鹿であれ！

CamScannerでスキャン

世の中には、そんな生き方を貫いている人たちがいます。

そして、そういう人たちは、必ず頭角を現します。

この世界で本物と言われる人たちは、そういう生き方を勇気を持って選んだ人たちです。

CamScannerでスキャン

帰る橋は焼く

もしも、あなたが宇宙の恩寵を最大限受け取りたいのだとしたら、安全装置を外す必要があります。

おっかなびっくり進み、何かあったら戻ってこようという中途半端な信頼は、中途半端な恩寵しかもたらしません。

この際、腹をくくって、宇宙を全面的に信頼する。

本気で魂に従う。

それでどうなろうとかまわない。

もう後戻りなどしない。

そう決意して、帰る橋を焼く。

CamScannerでスキャン

そのとき、いよいよ恩寵も全開になる。
人生をとことん楽しむエンジンもフルスロットルになるのです。

CamScannerでスキャン

地図もコンパスも要らない

あなたが宇宙を全面的に信頼し、ハンドルを委ねたなら、戦略を練る必要もない。

戦略って、小さな自分が行き先を決めるってことでしょ。それ以上の素晴らしい行き先を用意している宇宙から見れば、制限になってしまうんです。

自分でコントロールしようとすればするほど、うまくいかなかったことは、これまでの人生で何度も経験したはずです。

だから戦略なんて要らない。そんなめんどくさいことは考えなくていい。

とんでもなく面白いところに、宇宙に連れて行ってもらったらいい。

地図もコンパスも要らない。

CamScannerでスキャン

あなたは、今この瞬間、魂が望んでいることをやるだけでいい。
力を抜いて、流れに運ばれるままでいいのです。

CamScannerでスキャン

やりたいことからやる

素晴らしい馬鹿はやるべきことからしません。
やりたいことからします。

やるべきことからやることを、世間では優先順位をつけると言いますが、それで果たしてうまくいくでしょうか？　人間は機械じゃないんです。命令通りに冷徹に指令を遂行（すいこう）することなんてできません。頭で、この順序でやれば効率的だと思っても、実際やると効率的じゃないことも意外に多い。

やるべきことは、時として、一番やりたくないめんどくさいことだったりします。

本当はあっちがしたいのに、やるべきことが終わるまでお預けかって思い

CamScannerでスキャン

ながら、やるべきことをすると、一体どんな気分になるでしょう？
ますます嫌気がさしてくる。せっかくやるべきことに取り組んでも、全然はかどらない。

そんなとき、素晴らしい馬鹿はやりたいことからやる。

やりたいことを先にすると、それだけで楽しくなってきて、エネルギーがチャージされます。すると、やるべきことをその後にしても集中できるからはかどる。

それにね、本当にやりたいことだけを貫いていくと、宇宙は、その人にとっては苦手なことを代わりにやってくれる人か、それが得意な人を用意してくれる。どんどんやりたいことだけやっていい環境をセッティングしてくれます。

CamScannerでスキャン

人になんて言われようと進む

素晴らしい馬鹿は、新しい時代を創造する人です。
だから古い価値観の中で生きている人には、やりたいことをやって自由に豊かに生きる道があるなんて理解されないこともあります。

でも人が何と言おうが、自分が従うものは魂のみ。
理解されなくても、平気で進む。
なんか言われても、おかまいなし。

いつも今この瞬間のたとえようもない充実感の中に在る。
やりたいことをやって生きられる幸せに没入できる。

CamScannerでスキャン

人は人。
それぞれでいい。

相手に理解されようともしないし、自分の正しさを証明することにも興味がない。

そんなことしているヒマがあったら、やりたいことをやっている方がずっといいと思っている。

この勢いは誰にも止められない。
だからどんどん突き抜け、留(とど)まることを知りません。

CamScannerでスキャン

お金は絶対ついてくる

やりたいことをやっても、最初はお金が入ってこないこともあります。
でも素晴らしい馬鹿は、それでもやる。
豊かさは宇宙が何とかしてくれると信じている。

みんなお金がちょっと心配になっただけで後戻りしてしまう。その壁を突き抜けないから、ちょっと行ってもすぐ戻り、同じところをぐるぐる回っているだけのピボットターンみたいな人生になってしまう。

馬鹿になるなら、徹底的に馬鹿になっちゃっていいんです。

その突き抜け方が、生み出すものにもパワーを与える。

CamScannerでスキャン

だから素晴らしい馬鹿の創造するものは、たくさんの人にインパクトを与え、世間が放っておきません。

それに本当に宇宙を信頼しているなら、お金って絶対ついてくると思います。

なぜなら私の信条は「私は絶対にお金に困らない」なんです。それに関してはこれまでの人生でも実証されています。そう思ってきたから、本当にお金に困ったことがない。支払いできず、誰かにお金を借りたこともない。だからあなたも自分はお金に愛されているんだって、無条件に思ってしまっていいと思います。

そしてその上で、思いきりやりたいことをやってみたらいい。

それで一時的に収入が減っても、その壁も突き抜けてしまえばいい。

お金の心配をしているとき、本当に一文無しになってしまっているわけで

CamScannerでスキャン

はないんですよね。

そうなるのではないかという怖れを真に受けて後戻りしたくなるだけ。

だったら本当に一文無しになるのかどうか、本気でとことん行ってみればいい。

そんな勇気のある人に貧乏神はついてこれないんです。

CamScannerでスキャン

宇宙はあなたを決して潰さない

宇宙は人間とは次元が違います。人知では計り知れないものです。

宇宙にハンドルを委ねると、なぜこんなことが起こるのか理解できないというようなことも起こります。

それがなぜ起こっているのか、どこにどうつながっているのか、所詮私たちの小さな頭ではわかりません。

知らないと不安だ。そう思うかもしれません。

安全だとわかるまで先に進みませんとブレーキを踏もうとすれば、宇宙の流れを遮ることになる。

大丈夫です。宇宙は絶対あなたを潰すようなことはしない。

CamScannerでスキャン

何が起こっても受け容れていいのです。

私にもそういうことが何度かありました。

どうしてこんな目に遭うんだろうと、恨みたくなったこともありました。

でもそういうときは、たいてい大きな転換点なんです。大きく環境を変える必要があるときは、既成のものを一度破壊する必要があるので、一見災いが起こっているように見えたりするのです。

でもその破壊によって、一気にスケールの違う創造が進み、人生に大どんでん返しが起こりました。

つまり最大の苦難は、最大の転機であり、最大の好機でもあったということ。

だからどんなことが起こっても宇宙への信頼を捨てないでください。

CamScannerでスキャン

宇宙にはありのままでいい

それでもどうしてこんなことが最善だと言えるのか、納得のいかないこともあるでしょう。そういうときは、宇宙に対して、怒りを表現していい。

正直に、あるがままのあなたを表現していい。

どんなに取りつくろっても、所詮宇宙はお見通しなんです。本当はバカヤローって言いたいのに、宇宙に嫌われるかもしれないなあと笑顔でありがとうと言われたりしたら、辛いだろうなあと感じる。

それくらいなら、苦しい時は苦しいと、辛い時は辛いと、悲しい時は悲しいと言ってもらった方がいい。

それに、どんなに文句を言おうが、宇宙はあなたを愛することをや

CamScannerでスキャン

ない。

宇宙の愛は人間の愛などはるかに超えているんです。

宇宙はそんなにみみっちい存在じゃありません。

だからありのままでいいのです。

むしろ、どんどんあなたの気持ちを伝えたらいい。

実現してみたいことや、協力してほしいこと、

今日食べたランチがおいしかったとか、あじさいがとっても美しかったとか。

何でも話せる大親友ができたように、思うまま、感じるままを話したらいいんです。

別にチャネリングしなきゃいけないようなものじゃないですよ。

CamScannerでスキャン

おじいちゃんのお墓参りに行ったとき、墓前で手を合わせて、そこにおじいちゃんがいるかのように近況報告したりしますよね。それと同じ。

そこにいるかのように、親しみをもって話しかけるだけでいい。口に出して話してもいいし、心の中で話してもいい。

あなたが宇宙に対して心を開くことで、ますます宇宙とツーカーになれます。

CamScannerでスキャン

Chapter 5

突き抜けろ！

CamScannerでスキャン

有名、成功、金持ち、全部どうでもいい

やりたいことをやって、豊かに自由に生きられる人は、あるブレイクポイントを超えた人です。

ブレイクポイントを過ぎてしまえば、そこから先はとても楽にいけるんです。

ブレイクポイントを迎えるにはいくつかのコツがあります。

それにはまず、何も目指さないことなんです。

有名になるとか、成功するとか、お金持ちになるとか、そういう目標を捨てるってことです。

CamScannerでスキャン

はっきり言うと、そういうものを捨てれば捨てるほど、忘れちゃえば忘れちゃうほど、うまくいきます。

なぜ有名になりたいのか？
なぜ成功したいのか？
なぜお金持ちになりたいのか？

それについて深く内観したことがありますか？

深く問うてみれば、きっと気づくはずです。それによって自分は存在する価値があると証明できると思っていたということに。

Ｃｈａｐｔｅｒ１でも言いました。あなたが生きているということ自体が、宇宙への最大の貢献なんです。それ以上の存在価値なんてない。だから存在価値の証明は不要です。

CamScannerでスキャン

でももし、自分は生きているだけでは価値がないのだと思うなら、その価値のなさに意識が集中し、そちらが実現してしまうでしょう。

世の中には、存在証明のためになりふりかまわず頑張れる人もいますし、それができることも素晴らしいとは思います。

でも仮にそれで成功したところで、やっぱり満たされない。有名になれば、自分よりももっと有名な人がいることが気に障る。一番になるまで永遠に戦いが続く。そしてたとえ億万長者になっても、無理をして頑張ってきた反動で、どこかに歪みが出てしまう。

だからそういう戦いからさっさと降りる。

そんなものに囚われず、純粋にやりたいことをとことん貫いていくとき、宇宙と一つになり、とてつもない推進力が生じます。するとあっという間にブレイクポイントを突き抜ける。

そっちの方が楽で、早いんです。

CamScannerでスキャン

やりまくる！

次は、これをやっていたら魂の底から歓びがあふれ出るということを、ひたすらやりまくるだけです。

やりまくるっていうのは、本当にやりまくるってことです。

躊躇（ちゅうちょ）、遠慮は一切しない。

それでお金がなくなろうが、誰かが離れようが、容赦（ようしゃ）せずにやりまくるってことです。

そして、その歓びを、迷わずたくさんの人と分かち合う。

CamScannerでスキャン

そうすれば、あっという間にブレイクポイントを超えられます。

これには、覚悟が必要です。

中途半端な気持ちでやろうとしてもうまくいきません。

ある意味、どん底まで落ちたことがあるなら、かえって踏ん切りもついていいかもしれませんね。

どん底を体験した人なら、ちょっと好きなことができただけでも本当にありがたくうれしく感じるので、不安よりも歓びが勝ってしまい、うまくいきやすいですから。

私もそうでした。

どん底まで行ったから、少しのことでも喜べた。

楽しめた。

夢中になれた。

CamScannerでスキャン

そうどうなろうと好きなことをして生きようと迷わなかった。

その意味では、あの辛かった時代があってよかったと今は思います。

Chapter 5
突き抜ける！

CamScannerでスキャン

私にはカンケイナイ！

世の中にはさまざまな価値観がありますからね。

楽しいなあって思って、今この瞬間を満喫していても、
先のことを考えろという人もいる。

宇宙に運ばれるままを、ドキドキしながら楽しんでいると、
目標を定めて努力しないと決して何事も成就しないぞ！
という人もいる。

世間は甘いもんじゃないぞ、
好きなことをやって、好きに生きるなんて、無理だ。

そういう人もいる。

あなたが行きたい方向に、ごちゃごちゃいちゃもんつける人もいると思いますが、

「私にはカンケイナイ！」って振り切ってしまっていいの。

だってカンケイナイもの。

その人はその人の人生を生きればいいじゃない。

その価値観で生きればいいじゃない。

でも私は私。

好きに生きるだけだから。

帰る橋は、とっくの昔に焼いたから。

今さら世間のしがらみに戻るつもりはないのよ。

CamScannerでスキャン

古くて疲れる枠の中に帰るつもりはないの。
それでどうなろうと宇宙にお任せしたの、って言い切っていい。

CamScannerでスキャン

私はそうはならない！　でいい

世の中で統計を取ったら、95%の人が受け取っていないものを、5%の人は受け取っていることが明らかになった。

なぜだかわかりますか？

それは、95%の人が採用しているスタンダードを捨てたからなんです。

世間は厳しい。

好きなことやってうまくいく人なんてごく限られている。

才能がある人だけが成功する。

お金を稼ぐってことはとても大変なことだ。

たくさんの人に応援してもらうには、いい人でいなければいけない。

CamScannerでスキャン

やりたくないことでも努力して頑張らないと成功しない。
楽しいことばかりやっていたら怠け者になってしまう。
人の役に立つことをしていないとダメだ。
……

こういうスタンダードを仮に多くの人が信じていたとしても、あなたは別のスタンダードを信頼すればいいだけのことです。

信じたことが実現するだけのこと。

私が今の仕事を始めた頃、同じ業界の先輩にあたる人と一緒にお茶したことがありました。

その人は、「最初の1年間はお金が入らないのが普通だから、しっかり貯金をしてから始めた方がいい」と言いました。

でも、私はそっちの道は通らないと思いました。その人はそうかもしれないけど、私は違う。私はそんなにお金に困らない。やりたいことをやってう

CamScannerでスキャン

まくいくって思ったら、本当にそうなりました。

だから世の中の大勢の人がそうだからって、それが正しいってことはナイ！

世間で常識と言われることなんて振り切って、
燃え上がって、
突き抜けて生きていい。

CamScannerでスキャン

それでも進め！

ブレイクポイントを山の頂上にたとえると、3合目くらいまでは、うまくいったりいかなかったり、時にはお金がどんどんなくなったりもします。たいていの人は、3合目くらいで諦めて、元に戻ろうとします。

でも素晴らしい馬鹿は、そこを突き抜ける。

帰る橋はとっくの昔に焼いたから、今さら戻ろうだなんて思わない。

お金がなくなってもやる。

人が離れてもやる。

馬鹿にされてもやる。

人に理解されるかどうかよりも、自分が納得するかどうかを大事にする。

CamScannerでスキャン

宇宙を徹底的に信頼している。

こういうタイプは3合目をあっという間に突き抜けて、そこからどんどん加速していきます。

頂上に近づけば近づくほど、

応援してくれる有力者に出会えたり、

マスコミに取り上げられたり、

質的にも量的にもミラクルのレベルが上がってきます。

だから、3合目だなって感じたら、引き返すよりも進む方を選ぶ。

そのときもう1回、強く決意して進む。

そうすれば、その壁を突き破ることができます。

CamScannerでスキャン

先に行けば行くほど楽になる

普通の山だと、頂上直下の9合目からが一番キツいんですが、ブレイクポイントという山は、頂上に近づけば近づくほど楽になる。

そして一度ブレイクポイントという山を越えてしまえば、そこからは、全然別次元の生活をすることになる。

ブレイクポイントを迎えることは、実はそんなに難しいことじゃないんです。

突き抜ければ突き抜けるほど、カンタンになっていきますから。

要は、3合目を突破するかどうかなんです。

それは小手先でどうにかするようなことじゃない。

CamScannerでスキャン

それなのに、知識を詰め込んだり、方法論でどうにかしようとしてしまう。

そういうものがブレーキになっていることに気づかない。

いかになりふりかまわずできるか！

大事なことはそれだけなのに……。

知識じゃどうにもならない。

行動しないと始まらない。

方法論ではどうにもならない。

方法論という安全装置を外せば、自動的に爆発＝ブレイクが起こるのに。

本当は誰もが素晴らしい馬鹿になれるんです。

何かを勉強する必要もない。

CamScannerでスキャン

専門知識も特殊技能も必要ない。
資格も経験も不要。
訓練も修業も要らない。

「行くぞ、私！」
っていう勇気さえあればいいんです。

CamScannerでスキャン

Chapter 5
突き抜けろ！

CamScannerでスキャン

世間が放っておかない

世の中の多くの人は、素晴らしい馬鹿のように突き抜けて生きてみたいって、心のどこかで思っています。

でもそれがなかなかできないから、そういう人を見ると強烈に惹(ひ)きつけられる。

話を聴いてみたいと思う。その人が何かを作っている人なら、その人の作ったものに触れたいと思う。

その人の側(そば)にいるだけで、なんだか触発される。

好きに生きようとする勇気が湧いてくる。

だから素晴らしい馬鹿を世間は絶対に放っておかないんです。

CamScannerでスキャン

放っておかないから、結果的に、好きなことをしてちゃんと生活が成り立つ。

いつも宇宙を全面的に信頼しているので、宇宙のサポートもガンガンきて、ミラクルもどんどん起こり、どんどんシフトアップしてしまうんです。

この道はブレイクした人がみんな通ってきた道です。

ただ今のところ、そういう人はまだ少ない。

まだ少ないからこそ、希少価値があり、すぐに頭角を現すことができる！

だからさっさとこっちの道に来ちゃえばいいんです。

徹底的に素晴らしい馬鹿になり、宇宙を信頼し、どこまでも突き抜けて生

CamScannerでスキャン

きていけば、あなたが想像しているよりもずっとカンタンに自由で豊かな生活をすることができる可能性は高い！

才能でも運でもない。

宇宙をどれだけ信頼し、どこまで魂に従えるかだけの問題です。

CamScannerでスキャン

大事なことは5つだけ

今現在、「自分はこれをやって生きていきたい」ってことが見つかっていなくてもかまいません。

そんなものは探すものじゃない。

探しても見つかるものではありません。

それよりもChapter4でもお伝えした通り、今この瞬間、目の前にあることのうち、やりたい方をひたすら選び続けていけばいい。できるだけなりふりかまわず徹底的に選び続ければ、自然に導かれます。

そして、正しく、きちんと、失敗しないように生きようすることをやめればいい。

CamScannerでスキャン

失敗してもいいから、好きに生きようって決めるだけでいい。

そう生きる上で、大事なことは次の5つだけです。

一、自分はありのままで完全であると無条件に受け容れる
二、目的は要らない。今この瞬間これがしたいと思うことをやるだけでいい
三、怖れを避けようとしない、むしろ怖れの中に入って真実をつかむ
四、宇宙を全面的に信頼し、素晴らしい馬鹿である
五、素晴らしい馬鹿としてもどこまでも突き抜ける

たったこれだけのこと。

この5つに徹するだけでいいんです。

CamScannerでスキャン

Chapter 6

5つの大事なことを浸透させる ために毎日できるカンタンなこと

CamScannerでスキャン

私たちには、古い価値観が染みついているところがあります。

でもChapter1でお伝えしたように、価値観が刷り込まれるものであるならば、新しい価値観も刷り込むことができます。

その新しい価値観が、Chapter5の最後に紹介した5つのことです。

これらを自分に浸透させる上でカンタンにできることをご紹介します。

CamScannerでスキャン

ありのままで完全であることを浸透させる

これはＣｈａｐｔｅｒｌでも触れましたが、もう一度紹介します。

朝起きたとき、横になったまま、胸の中央に両手を重ね、

「私はありのままで完全です」

「私は私のすべてを愛します」

と唱える。

寝起きのときは潜在意識ともつながりやすい意識状態なので、特に浸透しやすいです。

朝起きたときだけでなく、いつやってもいいです。

CamScannerでスキャン

自己否定が頭をかすめたときにやってもいいし、とても満ち足りているときにやってもいい。

楽しみながら続けてください。
続けることでさらに浸透します。

CamScannerでスキャン

宇宙の恩寵を受け取りやすくする1

両腕を上に向かって広げ、顔を上に上げて、宇宙に向かって「ありがと〜〜〜〜〜」と言う。

人は落ち込んでいるとき、腕組みをし、背中を丸め、うつむきますよね。このポーズは、宇宙の恩寵を受け取らないポーズになっているんです。

でも些細なことでも、ありがたいなあって思うたびに、上記の「ありがと〜〜〜〜〜」をすれば、自然に宇宙の恩寵が受け取りやすくなります。

本当は感謝することに理由は要らないんです。

CamScannerでスキャン

生きているだけでありがたいんですから、朝起きて、ちゃんと息をしているだけで、仕事する会社があるだけでも、誰かが挨拶してくれるだけでもありがたい。

だからいつでも気軽どんどん「ありがと〜〜〜〜」ってやっていい。

やればやるほど、波動が上がり、ますます宇宙と仲良しになります。

CamScannerでスキャン

宇宙の恩寵を受け取りやすくする2

宇宙にお任せしていると、どんどんスムーズに人生が展開するようになります。

あの人どうしてるかなあって思うと、向こうから電話がかかってきたり、大根が特売になってたらいいなあと思って、いつも行かないスーパーに何となく行ったら、めちゃくちゃ特売をしていたり、出かける前に電話がかかってきて、電車に乗り遅れ、次の電車に乗ったら、会いたかった人と再会したり……。

そういう恩寵が日常的にたくさん起こるようになります。

そしたら、そのことをノートに書いておくようにするのです。

CamScannerでスキャン

私は手のひらサイズの小さなノートを持ち歩き、いつでも気軽に書けるようにしています。

毎日書き、ときどき読み返したりすると、いかに自分が宇宙に愛されているのか実感できるようになります。

落ち込んでいるときや、うまくいかないなあってときも、大丈夫だと思えるようになります。

そして不安に囚われにくくなり、宇宙をますます信頼できるようになります。

CamScannerでスキャン

宇宙の恩寵を受け取りやすくする3

何か困ったことが起きたと感じたとき、どうしようとくよくよ考える前に

「大丈夫！　どうにかなる！」

と強く言う。

エネルギーがネガティブ方向に流れるのを、その一言で止めてしまいます。

そしてどうにかなる方向に一気に流れを変えます。

どうにかなるって思うと、本当にどうにかなります。

CamScannerでスキャン

そういうことは何度もありました。

ぜひお試しください。

CamScannerでスキャン

魂の声を聴く習慣をつくる

あなたがどこまでも突き抜けて生きていくには、魂の声に従うことが何よりも重要です。

けれども私たちは、社会から刷り込まれた価値観に合わせようとしたり、人の期待に応えようとしたりすることばかりに気を取られがちで、魂が本当は何を望んでいるのか、わからなくなっていることも多いです。

ですから、毎日心を鎮めて、魂の声を聴く時間を持つことはとても有効です。

魂の声を聴くことはそんなに難しくありません。ゆっくり呼吸をしながら、最初はその呼吸に意識を向けます。頭の中に余計な考えが浮かんできても、それに巻き込まれずに、やり過ごします。

CamScannerでスキャン

そうしているうちに、心に静けさが訪れます。

そのときに、自分の胸の中央の奥にある魂の座に意識を向け、あなたが魂に訊きたいことをたずねます。

すぐに言葉が浮かんでくることもありますし、何も浮かばないこともあります。何も浮かばないときでも、あなたにとってベストなタイミングで答えがわかると信頼して下さい。

魂の声は、頭がカラッポのときによく聞こえます。つまり思考に支配されていない状態のときに、宇宙と直結している魂とつながる回路が開くのです。

ですから、まずは頭をカラッポにすることに慣れることから始めて下さい。

そして、もしも魂の声が聞こえたら、迷わずそれに従うことです。

魂の声は歓びに根差しているので、リスクがあったとしても、それを飛び越えて進みたくなる力を持っています。

左のページに載っているQRコードをスマートフォンなどで読みとれば、

CamScannerでスキャン

「魂の声に従う誘導瞑想」の音声を聴くことができます。
ぜひ、この誘導瞑想を活用して、魂の声に従い、どこまでも突き抜けてください。

*

このChapterで紹介したワークはいずれもとてもカンタンですが、続けることで、とても大きな影響力を持ちます。

でも、やらなきゃ幸せになれないと負担に思うようなら、やらなくてもい

CamScannerでスキャン

いです。

面白そうだな、やってみようかなっていう気がしたら、やってみてください。

あなたがやってみようかなって思うそのときがタイミングです。

そしてその軽やかさが、恩寵を最大に受け取る秘訣なのです。

CamScannerでスキャン

おわりに

この本を読み、それを生きる人は、きっと新しい時代を創造する人になっていくと思います。

やりたいことをやって自由に、楽しく、豊かに生きられるんだってことをやって見せて、たくさんの人に勇気を与え、触発していくことでしょう。

この5つの大事なことを生きていくうちに、どこかであなたは気づくでしょう。

これは自分のためだけに起こっているミラクルなんじゃないと。

これは大きな宇宙の流れの中で起こっていることであり、私の力で起こっていることではないと。

CamScannerでスキャン

そしてこれまでは私と宇宙は別々なもので、比べ物にならないものだと思ってきたけれど、そうではなかったと気づくでしょう。

宇宙と私はひとつであり、切り離せるものなどではない。

宇宙と私の境界線が消えて、ひとつになればなるほど、人生は宇宙そのもののダイナミックさを表現するようになる。

そして私と宇宙だけが一つなのではなく、すべてのものとひとつなのだということに自然に導かれていくでしょう。

だからこそ、あなたの歓びを、みんなと分かち合いたくなる。

そして分かち合えば分かち合うほど、どんどんステージが上がっていくことも体験するでしょう。

CamScannerでスキャン

今はまだそのことがわからなくてもいいです。

5つの大事なことを本気で生きれば。その時がやってきます。

あなたは宇宙の秘密をいずれ知ることになる。

焦る必要はありません。

それは知識や方法で到達できることではありませんから。

生きて、体験することで。導かれるのです。

あなたがハンドルを手放せば手放すほど。どんどん導かれる。

どうにかしようとするのをやめればやめるほどいい。

どうぞこの至福に満ちたパラドックスを楽しんで下さい。

大木ゆきの（おおき　ゆきの）

小学校教師、コピーライター、国家的指導者育成機関の広報を経て、スピリチュアルの世界で仕事をはじめ、自由で豊かな生活を手に入れる。ブログ『幸せって意外にカンタン！』は開始と同時に「超実践的、かつ深く気付ける」と大評判になり、各種人気ランキングで1位に。2014年の11月から2ヶ月間、インドの聖地で学び、怖れや執着から自由になる「認識を変える光」を流せるようになった。その光はブログを通じて毎日読者に無料で流されている。モットーは「宇宙にお任せ」。何事も宇宙に導かれるまま、気ままに人生を楽しんでいる。現在は、大好きなブログ更新をしつつ、全国各地でワークショップを開催している。著書に『幸せなことしか起こらなくなる48の魔法』（ワニブックス）、『100%の幸せ―心から幸せになり、すべてがうまくいく77の言葉』（興陽館）、『宇宙は逆さまにできている！』（KADOKAWA）がある。

美人時間ブック
人生で大事なことは５つだけ
2015年11月20日　初版１刷発行

著者　　大木ゆきの
ブックデザイン　原田恵都子（ハラダ＋ハラダ）
発行者　駒井　稔
発行所　株式会社 光文社
〒112-8011　東京都文京区音羽1-16-6
電話　編集部 03-5395-8172　書籍販売部 03-5395-8116　業務部 03-5395-8125
メール　bijin@kobunsha.com
落丁本・乱丁本は業務部へご連絡くだされば、お取り替えいたします。
組版　　堀内印刷
印刷所　堀内印刷
製本所　ナショナル製本

JCOPY 〈(社)出版者著作権管理機構 委託出版物〉
本書の無断複写複製(コピー)は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書をコピーされる場合は、そのつど事前に、(社)出版者著作権管理機構(電話：03-3513-6969　e-mail：info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。

本書の電子化は私的使用に限り、著作権法上認められています。
ただし代行業者等の第三者による電子データ化及び電子書籍化は、いかなる場合も認められておりません。
© Yukino Ooki 2015
ISBN 978-4-334-97845-7　Printed in Japan

CamScannerでスキャン